



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Lleve un registro de su diarrea.

- Anote cuántas deposiciones tiene cada día.

Hidrátese y cambie su dieta para disminuir los síntomas.

- Beba al menos de 6 a 8 vasos de líquidos claros, como agua, por día para prevenir la pérdida de líquidos.
- Evite la cafeína, el alcohol, la leche y los edulcorantes artificiales.
- Evite los alimentos grasos, fritos y con alto contenido de grasa.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes a lo largo del día en lugar de 3 comidas grandes.
- Coma alimentos que ayuden con la diarrea, como plátanos, melón, arroz, puré de manzana o tostadas.
- Beba bebidas deportivas como Gatorade para reponer el potasio.

Mantenga sana la piel alrededor del ano.

- Si se le irrita la piel después de defecar, límpiase suavemente con toallitas húmedas para bebés y luego aplique cremas protectoras, como óxido de zinc, vaselina o ungüentos para pañales.
- Agregue 1 o 2 cucharadas de bicarbonato de sodio a una bañera (tina) con agua tibia y remoje su ano.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para el estreñimiento.

- Los medicamentos de venta libre (OTC) pueden ayudarle con la diarrea. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según las indicaciones. Algunos ejemplos incluyen Imodium.
- SI ESTÁ TOMANDO UN MEDICAMENTO DE INMUNOTERAPIA, **NO** TOME MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE (OTC) PARA LA DIARREA.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre medicamentos con receta y tratamientos para la diarrea, como:

- Lomotil (o atropina-difenoxilato)
- Si tiene problemas con las pastillas, la tintura de opio o tintura de opio diluida (DTO) puede ser una opción



Cuándo debe llamar a su equipo de atención para solicitar ayuda

- Si tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más junto con diarrea
- Si sus heces son acuosas
- Si su diarrea empeora, en lugar de mejorar, después de seguir estos consejos
- Si tiene signos de pérdida de líquido, como:
 - Sentir debilidad, mareos o como si se fuera a desmayar
 - Tiene una orina de color amarillo oscuro o muy poca cantidad
 - Tiene la boca seca/tiene sed
- Si se despierta en mitad de la noche con diarrea
- Si tiene un accidente o pierde el control de sus deposiciones
- Si hay sangre en sus heces
- Si sus heces son de color negro



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/diarrea o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.